

令和6年1月分 小学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなでする『食育の“わ”』

桜井市立学校給食センター



新年、あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお祈りします。
本年も安心・安全に気をつけて、おいしい給食作りに努めていきたい
と思います。引き続きよろしくお祈り致します。

1月の行事 と食べ物

1月は、「おしるこ」や「大和の雑煮」など、行事食が出てきます。また、1月7日に「七草がゆ」を食べる習慣がありますが、給食では1月16日に春の七草を入れた「七草うどん」を提供します。

1日～正月
おせち料理
・お雑煮

地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。

7日 人日の節句
七草がゆ

7種類の若菜を入れたお粥を食べ、無病息災を願います。

11日 鏡開き
お汁粉

歳神様へお供えていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などにに入れて食べます。

平均栄養摂取量

栄養価	小学校
エネルギー	668kcal
たんぱく質	27.1g
脂質	摂取エネルギーの27.1%

食べものの3つの働き

赤	おもにからだをつくる食品
黄	おもに熱や力のもとになる食品
緑	おもにからだの調子をととのえる食品



今月の桜井市産 三輪そうめん

今月の奈良県産

米(ヒノヒカリ)
青ねぎ しめじ
こまつな
ほうれんそう
こんにゃく
だいこん
大和まなの漬物

いろいろな おぞうに

お雑煮は、出汁や味付け、入れる食材など地域によって特色があります。もちも、丸もちや角もちを、焼いたり煮たり様々です。みなさんの知っているお雑煮はどんなお雑煮ですか？



11日(木)		12日(金)	
增量素ごはん 白ごはん 大麦	きいろ きいろ あか	コッペパン 牛乳	きいろ あか
ジョア ポークカレー	あか きいろ みどり みどり みどり みどり あか	ウインナーのケチャップソース あらびきロングウインナー トマトケチャップ ウスターソース 三温糖	あか あか きいろ
チキンサラダ チキンフレーク水煮 キャベツ にんじん ノンエッグマヨネーズ(調理用)	あか みどり みどり きいろ	カレーキャベツ キャベツ にんじん 炒め油 カレー粉 スープストック	みどり みどり きいろ
		ミネストローネ 鶏肉 にんじん じゃがいも たまねぎ 乾燥パセリ トマト水煮 シェルマカロニ オリーブ油 スープストック こしょう	あか みどり きいろ みどり みどり みどり きいろ

15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
白ごはん 牛乳 豚丼	わかめごはん わかめごはんの素	コッペパン 牛乳	白ごはん 牛乳	コッペパン 牛乳
豚肉 たまねぎ 糸こんにゃく にんじん しょうが カットいんげん こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん	牛乳 ななくさうどん うどん麺 鶏肉 カットかまぼこ カットうす揚げ にんじん カットしめじ 七草ミックス 削り節パック 液体かつおだし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん	鶏肉のバーベキューソースかつ 鶏肉(個) 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん レモン果汁 米酢 りんごピューレ でんぷん	豚の角煮 豚の角煮 ビーフン炒め ビーフン 豚肉 たまねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ ごま油 中華スープの素 うすくちしょうゆ こしょう 炒め油	焼きそば 調理やきそば麺 炒め油 豚肉 にんじん 緑豆もやし キャベツ ちくわ(kg) ウスターソース とんかつソース たまねぎ こまつな 糸かつお
さつまいもの天ぷら さつまいも 天ぷら粉 揚げ油	液体かつおだし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん	小松菜サラダ こまつな キャベツ ホールコーン たまねぎドレッシング	餃子スープ プ子餃子 にんじん たまねぎ チンゲンサイ 中華スープの素 うすくちしょうゆ こしょう でんぷん	チキンナゲット チキンナゲット 揚げ油 フルーツヨーグルト ミックスフルーツ プレーンヨーグルト グラニュー糖
おしるこ 白玉だんご こしあん 食塩	竹輪の磯辺揚げ ちくわ(本) 天ぷら粉 青のり 揚げ油	にんじんポタージュ にんじん にんじんペースト 白いんげんペースト たまねぎ じゃがいも カットベーコン エリンギ むき枝豆 調理用牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 米粉 スープストック 食塩 こしょう 乾燥パセリ		

全国で食べられているお雑煮を調べるのもおもしろそうですね。

22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
白ごはん 牛乳 厚焼きたまごのおろしポン酢かけ 厚焼きたまご おろし大根 ゆずポン酢しょうゆ 大和まなちりめん 大和まなの漬物 ちりめんじゃこ 白いりごま 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 三輪ちゅうめん 三輪そうめん カットうす揚げ カットかまぼこ にんじん たまねぎ 青ねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック	サフランライス 白ごはん サフラン 牛乳 クリームシチュー 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ カットしめじ 白いんげんペースト 小麦粉 マーガリン 調理用牛乳 脱脂粉乳 スープストック こしょう ハンバーグのケチャップソース ハンバーグ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース 茎わかめのサラダ 茎わかめ たまねぎ ホールコーン にんじん 糸かまぼこ かんきつドレッシング	ミニきなご揚げパン ミニコッペパン 揚げ油 きな粉(kg) グラニュー糖 食塩 牛乳 ミートスパゲティ スパゲティ オリーブ油 すりおろしにんにく たまねぎ にんじん 豚ひき肉 三温糖 赤ワイン マッシュルーム水煮 トマト水煮 トマトケチャップ ウスターソース スープストック ごぼうサラダ ささがきごぼう にんじん むき枝豆 チキンフレーク水煮 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 三温糖 うすくちしょうゆ おさかなソーセージ 魚肉ソーセージ(個袋)	白ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 鮭の切り身 豚肉と高菜の炒め物 豚肉 料理酒 ごま油 にんじん 緑豆もやし 高菜漬け 白いりごま 三温糖 本みりん うすくちしょうゆ じゃがいものみぞ汁 じゃがいも にんじん カットうす揚げ 青ねぎ 冷凍豆腐 みそ 白みそ 削り節パック	食パン(2枚) ジョア ポークカツのシャルキュティール風 とんかつ 揚げ油 ソテドオニオン トマト水煮 粒入りマスタード 白ワイン 三温糖 マーガリン スープストック 米酢 ポトフ じゃがいも たまねぎ にんじん だいこん むき枝豆 ミニウインナー うすくちしょうゆ こしょう スープストック いちごジャム いちごジャム(個袋)

29日(月)	30日(火)	31日(水)
白ごはん 牛乳 わかさぎの南蛮漬け わかさぎの天ぷら 揚げ油 にんじん たまねぎ うすくちしょうゆ 米酢 三温糖 あいませ 干しいたけ だいこん にんじん れんこん カットうす揚げ ちくわ(kg) 刻み昆布 白いりごま 液体かつおだし うすくちしょうゆ 上白糖 米酢 あおさのみぞ汁 冷凍豆腐 たまねぎ カットえのきたけ あおさのり みそ 削り節パック	白ごはん 牛乳 かしわのすきやき 鶏肉 糸こんにゃく 白ねぎ はくさい 焼き豆腐 にんじん たまねぎ カットえのきたけ 三温糖 本みりん 料理酒 大和の雑煮 やきもち(個) 里芋 祝だいこん 金時にんじん こまつな 削り節パック 白みそ みそ きな粉(個袋)	黒糖パン 規格パン 黒糖 牛乳 ちゃんぽん ラーメン麺 豚肉 キャベツ 緑豆もやし にんじん 青ねぎ なた しょうが たまねぎ こしょう 中華スープの素 うすくちしょうゆ はるまき はるまき 揚げ油



1月給食だより

きゅうしよく れいきし こんだて へんせん

1/24~1/30 全国学校給食週間 **給食の歴史&献立の変遷**

昭和22年ごろの給食



だっしふんにゅう かんづめ
脱脂粉乳や缶詰な
ぶつし つか
どの物資を使って
きゅうしよく つく
給食が作
られま
した。

トマトシチュー・ミルク

昭和25年ごろの給食



アメリカから寄贈さ
こむぎこ つか
れた小麦粉を使っ
て、パン・ミルク・
かんぜんきゅうしよく
おかずの完全給食
がはじまりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和40年代ごろの給食



パンの種類が増え、
いいてききょう
めん類も提供され
るようになりまし
た。だっしふんにゅう
脱脂粉乳のミ
ルクは牛乳へと切
り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

昭和50年代ごろの給食



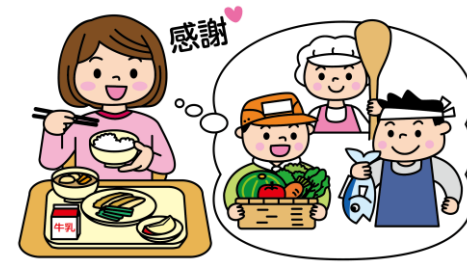
給食の主食はパン
が中心でしたが、昭
和51年に米飯が正
式に導入され、献立
の内容も豊かになっ
ていきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

学校給食のはじまりは、明治22(1889)年にさかのぼります。
山形県の大誓寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちのため、お昼ごはんを無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。

その後、戦争が終わっても日本の食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。
海外に住む日本人がはたらきかけ、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から贈られた物資を使い、1947年1月に給食が再開しました。

- ★ 1946年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、1950年度からは1月24日~30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。
- ★ 1954年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。



★ 子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、2005年に「食育基本法」が成立しました。そして2008年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました。
現在、学校給食は、食育の「教材」としても活用されています。



時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じて、おいしくいただきます。